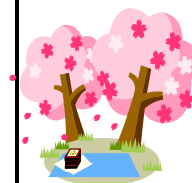


カウンセラー室だより



新年度 スタート <今年度の目標>

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、2、3年生の皆さん、進級おめでとうございます。

これからの樹徳高校の生活で、「友だちはできるかな」「勉強はどうか」「部活は」等と不安も出てくるでしょう。それは、何とかしたい、よい方へ進みたいという心の表れですね。周囲の人と共に「考える」ことで広がる道を探していきましょう。新たな一歩へ踏み出すのを応援したいカウンセラーです。どうぞ気軽に相談してください。

新学期の心構えの基本は中学校と同じです。生活の大切な基礎として、「基本的生活習慣」「健康な生活」「あいさつ」「5分前行動」「提出物」などいろいろあります。まずは今までの自分の生活を振り返り、確実な目標を考えましょう。

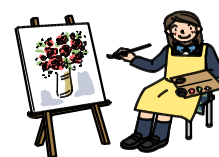
相談してください

学校や家庭で何か困ったことや心配なことがあったら、いつでも相談してください。カウンセラーは秘密を守り、一緒に考え支援していきます。

面接、電話相談、家庭訪問を行います。保護者の方は電話の時、「カウンセラーをお願いします。」と伝えると、名前を言わなくてもつながるようになっていきます。

◎ 新しいスクールカウンセラー 関口 ^{ますみ} 眞純

4月から、新しく勤務します。どうぞ、よろしくお願いします。



○相談室の利用

時間 : 8:20~16:30

場所 : 相談室(立志館1階 保健室の隣)

先生を通して直接でも大丈夫です。

電話番号 : 0277-45-2258

○スクールカウンセラー

金井きみ糸 (月、火、木曜日)

西山千代子 (水曜日)

関口 眞純 (水、金曜日)

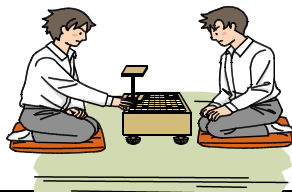
人間関係をよくするために

新学期の不安は人とのつながりがうまくいかなかったところが悩むところです。そして、クラスや部活動での人間関係は、学校生活に大きく影響します。人間関係を進めるにはどうしたらよいのでしょうか、一緒に考えてみましょう。

1、聴き上手な人

聴^きく・・・耳も目も心（気持ち）も使って聴く。話を聴いてくれる人を相手は信頼する。

「うん、うん。」「そうなんだ。」
など
相づちを打ちながら聴いてくれると話しやすいです。



2、あいさつのできる人

さわやかに自分からあいさつをする人

「おはよう」「ありがとう」
「ごめんなさい」「助かったよ。」
感謝の気持ちは、忘れずに伝える。
悪かったと思うときは、素直に謝る。
あいさつは「人とつながる」基本となります。



3、人の良いところ（長所）

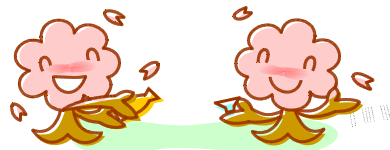
をたくさん心に貯金する人

自分の長所も知っている。
「あの人の長所は〇〇だね。」
「私の長所は〇〇だね。」
良き言葉を発信できる。



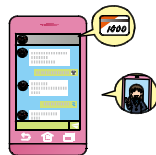
4、笑顔の人 「笑う門には福来たる」

笑顔は相手を安心させます。
笑顔の人に会うと幸せな気持ちになります。
自分自身も幸せな気持ちになります。



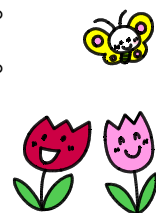
5、「されたらイヤだな」と思うことはしない人。

SNSでのやりとり、
日頃の言葉づかいは
どうでしょう。
いったん考えてみよう。



6、ストレスをためない人

- ①自分を褒める。
- ②誰かに愚痴をこぼす。
- ③ストレスから逃げる。
- ④ストレス発散する。
- ⑤疲れたら休む。



仲間による同調圧力「ピア・プレッシャー」

「ピア・プレッシャー」とは聞き慣れない言葉かもしれませんが、でも、もしかしたら皆さんが気がつかないだけで、日常感じていることではないかと思います。ピア・プレッシャーとは「仲間による同調圧力」という意味です。

ピア・プレッシャーはマイナスに作用することもあるれば、プラスに作用することもあります。



(例1) 体育大会や合唱コンクール などでのクラス対抗では、	→	「優勝しよう」「みんながんばろう」とまとまる。	<プラスのピア・プレッシャー>
	→	運動や合唱が苦手な人にとっては、心が重くなる。	<マイナスのピア・プレッシャー>

同じことをしても、それがプラスのピア・プレッシャーに感じる人もいれば、マイナスのピア・プレッシャーに感じて傷つく人もいるということを知っておきましょう。

(例2) 授業中に席を離れたり、授業妨害をする人をまねをして同じ行動をとる人がいる場合、	→	やってはいけない行動なのに、友達の影響を受けてまねをしてしまった場合、マイナスのピア・プレッシャーを受けたことになります。
--	---	---

<危険なマイナスのピア・プレッシャー>

仲間の圧力に負けて、危険な行動をとってしまうことがあります。無視などのいじめも仲間に同調して同じ行動をとるからです。時には圧力に押されて犯罪まで発展することもあります。しかし、危険なプレッシャーには自分の心と体を守るために、勇気を出して、はっきりと断る態度をとりましょう。冷静に考え、善悪の判断をしっかりとしましょう。

①はっきり「やらない」と言う。
「これは悪いことだ。」



②言いにくい場合は、すぐその場から立ち去る。



③もしも怖い思いをしたら、信頼できる大人に助けを求めよう。

